



# 台灣熊跑山俱樂部 TAIWAN BEAR HASH NEWS LETTER

[http:// www.taiwanbearhash.com.tw/](http://www.taiwanbearhash.com.tw/) / 投稿信箱 [kuoyu.jian@msa.hinet.net](mailto:kuoyu.jian@msa.hinet.net)

## 台灣熊報報

2017 / 11 / 18

8 10 RUN

★兩天一夜特跑 日期：12月16及17日  
地點：阿里山奮起湖 & 瑞里  
費用：雙人房每人 男4100元 女4050元  
4人房：每人 男3800元 女3750元

**名額有限，請即把握時間儘快報名。**

**晚會要唱歌表演者 請快向節目組 老地方報名 節目有限 先報先贏 慢報不行。**

感謝兔子來做路 大家快樂啲!  
Thank you very much ありがとう!



### 北宜公路 二格公園

Hare：張安圜(Rubber King)

Cohare：許萬益(Cylinde)

本週跑步地點在北宜公路上的二格公園，是由張安圜(Rubber King)、許萬益(Cylinde)為熊友們做路。兔子說：園中花木扶疏，闢有花廊步道、小木屋、景觀臺、大型停車場等設施。在景觀台可欣賞到石碇區的山谷風光、茶園景致與梯田景觀；春暖花開時節也是觀賞櫻花盛開的風景區，為北宜公路上最美休息站，熊友們有福了，本週可要好好的欣賞一下風景了。



二格山位於新店區、石碇的交界處，是石碇區目前唯一的風景開發區，交通非常方便，四周環境幽雅，空氣清新，是台北近郊一處很棒的休閒遊樂據點。有兩座尖峰，一在石碇境內，一在木柵境內，又名石尖山，是二格山系中最高之山峰。二格山，為台灣小百岳之一，是二格山系的最高峰，也是新店溪和景美溪的分水嶺。

跑步由北宜路小格頭的二格公園轉入柘寮產業道路，這條產業道路很清幽，兩旁開滿咸豐草小白花，對岸的筆架連峰看來難度頗高；筆架連峰位於深坑、石碇之間，由綿延的山峰所組成，西帽子岩、炙子頭山、筆架山為筆架連峰的三座主要山峰，山徑陡峭起伏，全長約六公里，不知熊友有誰爬過呢？本週就期待大家的參與了。

上週 大棟山 旨雲宮 照片回顧 15Km Hard Mid Easy

跑步之前放鞭炮 祈求山神保佑平安!



跑完了 和兔子照張相 耶!



忍者 劉仁和 最近跑去哪兒?



辣妹帶頭在樹林中跑步 很刺激!



忠義 跑 600 次啤酒洗頭慶祝!



**上週 大棟山 旨雲宮 照片回顧**

Ass Hole 跑 500 次 冰水淋給他醒！

旨雲宮 風景美麗，大凍山團練 爽！

中平 帥啲！



**下週 迷你馬拉松 Hare :李元興 Pig's Hit CoHare :江順景(HD) 黃連旺 張簡茂森**

下週又是一年一度的迷你馬拉松賽事，跑步地點在江子翠河口景觀河濱公園，廣大的綠地令人心曠神怡，是假日放鬆休憩的好選擇更是熊友們跑步的好所在。

園區內設有自行車道、籃球場、排球場、棒(壘)球場、足球場、羽球場、溜冰場、槌球場、兒童休憩沙坑、縣徽廣場、藝文廣場、環形廣場、休憩廣場、彩虹廣場、賞鳥區、羊咩咩草園、觀景臺、圓形藝術表演廣場、波浪造型矮飾、親水護岸等。這裡也有完善的行人步道，週六在此追風暢遊，自由在地度過悠閒時光，實為一大享受。

江子翠河口景觀河濱公園位於新北市板橋、土城、三峽等三個行政地區，河邊全長 15.8 公里。 公園附近有：浮洲藝術河濱公園、板橋環保公園、溪州運動公園、土城媽祖田運動公園、土城環保公園、以及三峽河濱公園；穿過大漢橋、新海大橋、浮洲橋、城林大橋、柑城等五座有名大橋。沿途河濱綠地規劃很完善，大漢溪的沿岸景色，充滿「城市綠地」的感覺。



次數 RUN NO.	日期 DATE	跑步地點 RUN SITE	記號地點 MARK SITE	兔子電話 HARE & TEL
811 次 106 年 迷你 馬拉松	11 月 25 日 21K 13:55 ☆起跑 10K 14:05 ☆起跑	江子翠 大漢溪 河濱	麵粉記號： 開車：江子翠文化路及雙十路口 往萬板橋方向開始有麵粉 坐捷運：江子翠 4 号出口有麵粉 集合地點：萬板路李家三合院	李元興 Pig's Hit 江順景(HD) 0928090363 黃連旺 張簡茂森
812 次	12 月 02 日 下午 14:45 起 跑	大 溪 香穹古道	省 4 號道路 大溪過崁津大橋有記號	余政哲 Litter Fish 0928209909 陳應賢 Coal Black

# 本週跑步路線

810 次	11 月 18 日 下午 14:45 起 跑	北宜公路 二格公園	北宜公路四段碇格路口 及北宜公路 20K 都有麵粉。	張安園 0937183607 許萬益 Cylinde
-------	------------------------------	--------------	-------------------------------	-------------------------------------



